

1月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品 ()は食品に含まれるアレルギーです

おもに体をつくる
あか

おもに体の調子を
整える みどり

おもに エネルギーの
もとになる きいろ

エネルギー
(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
塩分(g)

今月の献立のねらい

給食に感謝して
日本各地の食文化を学ぶ

※ 気象状況や予算の都合で、
献立が変更になる場合があります。

日曜	今日の給食のねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質		一口メモ
8(木)	 豆を マメに 食べよう	主食 下野市産米を使ったウインナーとお豆のカレーピラフ	赤いんげんまめ ひよこまめ ウインナー ベーコン	NEW	にんじん たまねぎ (ブルー)	米	サラダあぶら	637	今日のカレーピラフに使われている、赤いんげん豆やひよこ豆には、おなかの中をきれいにする食物せんいが入っています。モリモリ食べましょう。
		主菜 豚肉と野菜のケチャップ煮	ぶた肉		にんじん (トマト) たまねぎ (ブルー)	じゃがいも さとう てんぶん	サラダあぶら	23.7	
		副菜 海藻のフレンチサラダ		こんぶ わかめ	にんじん キャベツ		ドレッシング(レモン・ゆず・ライム)	21.6	
		その他 牛乳		牛にゅう				2.5	
9(金)	 下野市 20歳の お誕生日 お祝い こんだて 献立	主食 下野市産米のお赤飯(ごま塩)	あずき			米	ごま	725	明日は、下野市の20回目の誕生日です。平成18年1月10日に、南河内町・石橋町・国分寺町、この3つの町が合併して【下野市】が誕生しました。今日は、下野市の20歳のお誕生日をお祝いして、下野市産米のお赤飯、"かんばん"を使った和え物やすまし汁の献立です。特別献立でお祝いしましょう。
		主菜 下野鶏のから揚げ甘だれかけ	とり肉	NEW	しょうが	さとう てんぶん	サラダあぶら	30.3	
		副菜 下野市産かんばんの紅白なます		NEW	かんでょう にんじん だいこん	さとう	ごま	22.4	
		副菜 お祝いかんばんのかきたま汁	たまご なると どうふ だしかつお節		にんじん ほうれんそう かんばん	でんぶん		2.8	
		その他 お祝いデザート	豆乳	NEW	いちご	砂糖			
		その他 牛乳		牛にゅう					
13(火)	 冬が旬 ほうれん草 を 食べよう	主食 いりたまご鶏そぼろ丼(下野市産米のご飯)				米		623	一年中お店に並ぶほうれん草ですが、旬を迎える冬のほうれん草は、夏にくらべて栄養素がぐっと増えて、甘みも増していっそうおいしくなります。
		主菜 //	たまご とり肉		しょうが	さとう てんぶん	サラダあぶら	30.3	
		副菜 ほうれん草のごま和え			ほうれん草 もやし にんじん	砂糖	ごま	19.0	
		副菜 白菜の甘みがおいしいみそ汁	みそ なまあげ	だしにぼし	にんじん はくさい ねぎ			2.1	
		その他 牛乳		牛にゅう					
14(水)	 あじを 味わおう	主食 下野市産米を使ったひじきの混ぜご飯	ぶた肉 あぶらあげ	ひじき	にんじん しいたけ さやいんげん	米 さとう	サラダあぶら	645	あじは「味がよい」ことからこの名前がついたといわれる魚です。目が大きく、尾びれの近くに「ぜいご」というギザギザのうろこがあります。
		主菜 カルシウムたっぷりアジフライ(ソース)	アジ	青のり	(ブルー)	でんぶん パンこ	サラダあぶら	26.7	
		副菜 にらとじゃがいもと豆腐のみそ汁	だしかつおぶし どうふ みそ		にんじん にら	じゃがいも		20.5	
		その他 牛乳		牛にゅう					
15(木)	 ブロッコリー について 知ろう	主食 牛肉たっぷり?ハヤシライス(下野市産米のご飯)				米		632	ブロッコリーは、今が一番おいしい季節を迎えている野菜です。ビタミンCやカロテンなど、体に大切な栄養がたくさん含まれます。成長期の皆さんにおすすめの食品です。
		主菜 //	ぎゅう肉	NEW	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース (トマト)	ブラウンルウ(小麦・乳・豚肉・鶏肉・りんご・大豆 トマト)	サラダあぶら	22.7	
		副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー にんじん どうもろこし		ドレッシング(トマト)	19.2	
		その他 栃木県産乳で作られたヨーグルト		ヨーグルト					
		その他 牛乳		牛にゅう				2.3	
16(金)	 すき焼き について 知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		616	すき焼きの名前は、田んぼをたがやす道具の「すき」を火にかけて肉を焼いたことからついたとされています。今日は鶏肉を使ったすき焼きです。
		主菜 厚焼きたまご	たまご	だしこんぶ		さとう てんぶん(小麦)	サラダあぶら	27.2	
		副菜 鶏すきやき風煮	とり肉 やきどうふ		にんじん ねぎ はくさい えのきたけ	しらたき さとう	サラダあぶら	19.8	
		副菜 ほうれん草とキャベツのごまみそ和え	みそ		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	さとう	ごま	2.0	
		その他 牛乳		牛にゅう					
19(月)	 給食週間 日本 味めぐり 熊本県	主食 高菜飯	ベーコン	NEW	たかな ねぎ しょうが	米	サラダあぶら ごまあぶら	697	今週は給食週間です。日本各地の料理を味わいましょう。火山の多い熊本県は「火の国」とよばれます。千円札の肖像である北里柴三郎博士の出身地でもあります。
		主菜 きびなごのかりかりフライ(1~3年1尾・4~6年2尾)			しょうが	さとう てんぶん 米こげん米 こ じゃがいも	サラダあぶら	25.3	
		副菜 れんこんサラダ		NEW	にんじん れんこん どうもろこし きゅうり	さとう	ドレッシング(大豆) ごま	23.3	
		副菜 タイピーエン	ぶた肉 えび いか	NEW	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ しょうが	はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	2.3	
		その他 牛乳		牛にゅう					
20(火)	 給食週間 日本 味めぐり 北海道	主食 おびひろ ぶたどん 帯広豚丼(ごはん)				米		654	北海道は農業や酪農がさかんで、じゃがいも・にんじん・たまねぎの生産量は日本一です。特にじゃがいもは、全国の約8割が北海道で作られています。
		主菜 //	ぶた肉		たまねぎ	さとう	サラダあぶら	26.5	
		副菜 手作りいも団子汁	とり肉 だしかつおぶし	NEW	だしこんぶ	にんじん ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも でんぶん	16.6	
		副菜 大根と昆布のサラダ		NEW	こんぶ	だいこん にんじん	ごま ドレッシング サラダあぶら	2.3	
		その他 ハスカップゼリー		NEW		ハスカップ	さとう		
21(水)	 給食週間 日本 味めぐり 栃木県 上三川町	主食 かみのかわ黒チャーハン	とり肉 たまご	NEW	にら さやいんげん にんにく たまねぎ かんばん キャベツ	米 さとう てんぶん	サラダあぶら	620	栃木県上三川町は、世界的に有名な折り紙作家・吉澤章さんの出身地です。「上三川黒チャーハン」は、上三川の町おこしで生まれた料理です。
		主菜 焼きギョーザ(1~3年1個・4~6年2個)	ぶた肉 とり肉 だいず		にら キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう 小麦こ	サラダあぶら	24.0	
		副菜 わかめスープ	どうふ	わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ		ごま サラダあぶら	18.5	
		その他 牛乳		牛にゅう				3.2	

小学生(3~4年生) 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.2~32.5g 脂質14.5g~21.6g 塩分2.0g未満

1月

給食献立予定表

下野市立 国分寺学校給食センター【小学校】

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。

使用食品（ ）は食品に含まれるアレルギーです				
おもに体をつくる あか		おもに体の調子を 整える みどり	おもに エネルギーの もとになる きいろ	
魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質

エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	今月の献立のねらい 給食に感謝して ※ 気象状況や予算の都合で、 献立が変更になる場合があります。
---	--

日曜	今日の給食の ねらい	こんだて	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	一口メモ
	22(木) 下野市の姉妹都市 ドイツ・ディーツヘルツタール	主食 はちみつパン				パン(小麦・乳) はちみつ さとう		707 27.1 23.3 2.5 今日は、下野市がドイツのシュタインブリュッケン(現在のディーツヘルツタール)と姉妹都市になってちょうど50年になります。シュタインブリュッケンはドイツ語で「石橋」という意味で、旧石橋町と同じ名前だったことが姉妹都市になるきっかけです。
		主菜 ケーニヒスベルガー・クロプセ (ミートボールのクリーム煮) NEW	ぶた肉 とり肉 だいず	牛にゆう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム はくさい	でんぶん さとう ホワイトルウ(小麦・乳)	サラダあぶら	
		副菜 ジャーマンポテトサラダ NEW	ベーコン		にんじん パセリ たまねぎ	じゃがいも さとう		
		その他 りんご			りんご			
		その他 ぎゅうにゆう牛乳		牛にゆう				
	23(金) 給食週間 日本 味めぐり 青森県	主食 ごはん				米		617 21.7 17.2 1.9 青森県は海にかこまれた県で、はたてやまぐろなど海産物がたくさんとれます。せんべい汁は、小麦粉でつくられた、かやきせんべいを入れて作る汁です。
		主菜 イカメンチ(ソース) NEW	いか だいず		たまねぎ しょうが にんにく (ブルー)	パンこ さとう でんぶん 小麦こ	サラダあぶら	
		副菜 ごぼうの でんぶ NEW	あぶらあげ	だしにぼし	にんじん さやいんげん ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら	
		副菜 せんべい汁 NEW	とり肉	だしにぼし	にんじん だいこん しめじ ねぎ	里いも かやきせんべい(小麦)		
		その他 ぎゅうにゆう牛乳		牛にゆう				
	26(月) さばについて 知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		670 26.3 23.0 1.5 さばには、体をつくるたんぱく質が多いだけでなく、脳のはたらきを助けるDHAや、血をサラサラにするEPAなどが含まれています。今日のさばのみそ煮は、給食でも人気の料理です。旬は秋から冬で、脂がのって特においしくなります。
		主菜 さばの味噌煮	さば みそ			さとう 米こ		
		副菜 肉じゃが	ぶた肉 だしかつお ぶし		にんじん さやいんげん たまねぎ	こんにゃく じゃがいも さとう	サラダあぶら	
		副菜 小松菜のからし和え			こまつな にんじん もやし			
		その他 ぎゅうにゆう牛乳		牛にゆう				
	27(火) 大豆の栄養 がたっぷり 生揚げ	主食 下野市産米のご飯				米		652 26.4 22.9 1.8 生揚げは、豆腐の水分を切って油で揚げた食べ物で、厚揚げとも呼ばれます。中はやわらかい豆腐の部分が残り、外はこんがりしていてずっしりとしています。
		主菜 えびシューマイ(1〜3年1個、4〜6年2個)	えび たら		たまねぎ	パンこ でんぶん さとう 小麦こ	サラダあぶら	
		副菜 豚ひき肉たっぷり生揚げのマーボー炒め	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たくのこ さやいんげん	でんぶん さとう	サラダあぶら	
		副菜 春雨がつるっとおいしいバンサンスー			にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	
		その他 ぎゅうにゆう牛乳		牛にゆう				
	28(水) 大根について 知ろう	主食 ふわふわたまごに仕上げる親子丼(下野市産米のご飯)				米		598 27.9 19.0 2.4 大根は冬が旬の野菜です。ビタミンCが多く、胃や腸のはたらきをととのえる成分も入っています。今日は、煮干しのうま味たっぷりのだして大根を煮て、みそ汁を作りました。
		主菜 // (具)	とり肉 たまご		たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん		
		副菜 あえ物 人気No.1 ☆野菜ののりしめ		のり	こまつな もやし えのきたけ にんじん			
		副菜 みみだくさんみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だしにぼし	にんじん だいこん はくさい ねぎ			
		その他 ぎゅうにゆう牛乳		牛にゆう				
	29(木) 日本生まれの料理 ナポリタン について 知ろう	主食 センター自慢のスパゲティ!ナポリタン	ワインナー ハム	チーズ	(トマト) にんじん ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	サラダあぶら	637 22.4 3.0 ナポリタンは日本で生まれた洋食です。昭和20年代に横浜のホテルで生まれたといわれています。本場イタリアにはない料理ですが、トマトの産地ナポリにちなんで名づけられました。
		主菜 オムレツ	たまご			でんぶん	サラダあぶら	
		副菜 カレー風味の角切り野菜スープ	とり肉		にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	じゃがいも でんぶん		
		その他 ぎゅうにゆう牛乳		牛にゆう				
	30(金) 里いもについて 知ろう	主食 下野市産米のご飯				米		636 26.0 19.9 1.7 煮物やけんちん汁など和食には欠かせない食材の里いもは、縄文時代から弥生時代ごろに日本に伝わったとされています。親いもから子いも、孫いもとふえていくことから子孫繁栄を表し、おせち料理にも使われます。
		主菜 鮭フライ(ソース)	さけ	あおりの	(ブルー)	パンこ	サラダあぶら	
		副菜 トロっとした食感の里いもがおいしい鶏肉の含め煮	とり肉 生あげ		にんじん だいこん	里いも こんにゃく さとう でんぶん		
		副菜 しおこんぶを使った季節の野菜のおひたし NEW		こんぶ	ほうれん草 にんじん はくさい もやし			
		その他 ぎゅうにゆう牛乳		牛にゆう				

1月の給食献立は、9日(金)の下野市20周年お祝い献立や、22日(木)の下野市がドイツのシュタインブリュッケン(今のディーツヘルツタール)と姉妹都市締結をして50周年の献立のような下野市に関わる特別献立の日があります。そして、19日(月)〜23日(金)には給食週間日本味めぐり献立もあり、楽しい特別献立が盛りだくさんです。この献立の中には、今回登場したら次はもう出ないかもしれない料理もたくさんあるので、しっかり味わいましょう。

